

# „bewegte Kinder = gesündere Kinder“

Erstmals wurde in diesem Schuljahr an Thüringer Grundschulen ein Bewegungs-Check mit Drittklässlern durchgeführt. Das Programm „bewegte Kinder = gesündere Kinder“ will den aktuellen Stand der motorischen Fähigkeiten erfassen und gemeinsam Kinder und deren Eltern zu mehr Bewegung und einer gesunden Lebensweise motivieren. Eltern von Kindern mit besonderem Präventionsbedarf erhalten im Nachgang Empfehlungen zur Bewegungs- und Sportförderung, genau wie begabte Kinder konkrete Tipps für Sportvereine bekommen. Zudem organisieren die Kreis- und Stadtsportbünde „Tage des Sports und der Gesundheitsförderung“ durch die KSB/SSB in Zusammenarbeit mit Sportvereinen und Partnern. Ziel ist es, mehr Kinder für den regelmäßigen Sport in den Vereinen zu begeistern, Eltern und Pädagogen als Motivatoren zu gewinnen sowie qualitätsgesicherte Angebote in Vereinen und Schulen auszubauen.

Der Bewegungs-Check für Drittklässler beinhaltet die Absolvierung eines sensomotorischen Bewegungs-Checks mit sechs Testaufgaben während des Sportunterrichts:

- Einbeinstand
- 20-m-Sprint
- Standweitsprung
- Medizinballstoßen
- Sternlauf
- 6-Minuten-Lauf

Alle notwendigen Unterlagen zum Check werden zur Verfügung gestellt. Nach den Auswertungen der Ergebnisse durch die Friedrich-Schiller-Universität Jena erhält jedes Kind einen individuellen Fitness-Pass erstellt und eine Urkunde. 40 Grundschulen aus sechs Landkreisen und der Stadt Erfurt beteiligten sich bereits im Schuljahr 2017/2018. Das sind rund 2.500 Drittklässler. Langfristig sollen alle Grundschulen in Thüringen teilnehmen.

## Hintergrund

Die Grundlagen für ein gesundes Leben werden in der Kindheit und Jugend gelegt. Gesundheitsförderliche Einstellungen und Verhaltensweisen werden hier bereits maßgeblich geprägt. Regelmäßige Bewegung und Sport sowie eine ausgewogene Ernährung sind wertvolle Schritte in Richtung normalgewichtiger fitter und gesundheitsbewusster Erwachsener.

Bereits im Kindesalter nimmt dabei die motorische Leistungsfähigkeit eine Schlüsselrolle ein.

Bei schwacher Ausprägung ist der/die Betroffene oftmals im weiteren Lebensweg einem erhöhten Risiko ausgesetzt, an Herz-Kreislauf-Störungen zu erkranken. Eine altersgerechte Entwicklung ist nicht nur für

die physische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen von Bedeutung, sondern steht auch im Zusammenhang mit höherer kognitiver und motorischer Leistungsfähigkeit. Darüber hinaus spielt sie für die psychosoziale Integration im Altersverband eine wichtige Rolle. Obwohl Kinder einen instinktiven Bewegungsdrang haben, verliert körperliche Aktivität im Alltag immer häufiger an Bedeutung. Die Gründe für zunehmenden Bewegungsmangel und Übergewicht von Kindern liegen in erster Linie an gesellschaftlichen Entwicklungsprozessen.

Dazu gehören eine Veränderung in der Freizeitgestaltung und im Ernährungsverhalten. Insbesondere die stark zunehmende Medienutzung durch Handys, Computer, Spielekonsolen und Fernseher haben einen negativen Einfluss auf das Bewegungsverhalten unserer Kinder.

